

El pimiento, color para sibaritas

Castilla y León disfruta de dos indicaciones protegidas, la de El Bierzo y la de Fresno y Benavente



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Rojo, verde y amarillo. Asado, crudo, frito; en gazpacho, relleno o ensalada; acompañando carnes o pescados o protagonista único; o hasta en mermelada como ya lo elabora, en un giro dulce, una empresa palentina con el rico de Torquemada. El pimiento lo tiene todo bueno y, desde luego, importa mucho más que un bledo o un comino. Al parecer la expresión despreciativa se debe a que, en la época medieval, la economía rural consistente en el trueque, le daba escaso valor a los alimentos vegetales.

Color y sabor para regalar fibra, vitaminas y antioxidantes. Bajos en calorías, mucho crudos o asados, los convierten en un gran amigo de las dietas y la capsaicina tiene además una acción antibiótica, analgésica y estimulante de la mucosa gástrica y de la vesícula biliar. Los rojos, poseen además licopeno de acción anticancerígena. Contribuye a reducir las tasas de colesterol, mejora el estreñimiento y, el dulce, es muy bueno para las personas con estómago delicado. También se utiliza en bálsamos para pieles irritadas por soriasis y herpes.

Es buena época para los pimientos; aunque no es difícil encontrarlos todo el año, en particular, los envasados. Castilla y León es además una gran productora de pimientos –la cosecha anual supera los dos millones de kilogramos– y



VALOR NUTRICIONAL DEL PIMIENTO ROJO

COMPOSICIÓN Por cada 100gr.

| | |
|----------------------------------|--------|
| Agua (g.) | 90,30 |
| Energía (kcal.) | 33,20 |
| Energía (kJ.) | 139,00 |
| Proteínas (g.) | 1,00 |
| Grasa total (g.) | 0,40 |
| Hidratos de carbono totales (g.) | 6,40 |
| Azúcares (g.) | 6,40 |
| Fibra dietética (g.) | 1,90 |
| Colesterol (mg.) | 0,00 |

MINERALES

| | |
|----------------|--------|
| Calcio (mg.) | 12,00 |
| Hierro (mg.) | 0,50 |
| Yodo (g.) | 1,00 |
| Magnesio (mg.) | 11,00 |
| Sodio (mg.) | 2,00 |
| Potasio (mg.) | 210,00 |
| Fósforo (mg.) | 25,00 |

VITAMINAS

| | |
|---------------------------------|----------|
| Tiamina o Vitamina B1 (mg.) | 0,05 |
| Riboflavina o Vitamina B2 (mg.) | 0,04 |
| Ácido fólico (g.) | 11,00 |
| Vitamina C (mg.) | 131,00 |
| Carotenos (g.) | 3.840,00 |
| Vitamina D (g.) | 0,00 |
| Vitamina E (mg.) | 0,80 |

puede además presumir de contar con dos certificados de Indicación Geográfica Protegida, la de El Bierzo y la del pimiento de Fresno-Benavente, también de León, con Zamora y Roales de Campos de Valladolid. Hay indicios de que, en Ponferrada, se empieza a cultivar el pimiento a mediados del siglo XVII aunque la primera industria conservera artesana de la comarca aparecería en 1818 en Villafranca del Bierzo. El pimiento berciano compartiría con la Torre Eiffel un lugar en la Exposición Universal de 1900. La empresa Ledo que los asaba y comercializaba llevó su aroma a París.

Pero el pimiento es todo un veterano en el panorama mundial. Hay evidencias arqueológicas en yacimientos ubicados en el suroeste de Ecuador de que los chiles fueron cultivados hace más de 6.000 años, fue uno de los primeros vegetales ‘domesticados’ en América que se autopoliniza. Sobre el siglo I antes de Cristo, el poeta romano

Marcial mencionó el ‘piperve crudum’ (pimiento crudo) en sus Libros XI y XVIII. Lo describía como un fruto largo y con semillas, algo que recuerda al chile o a la pimienta larga, que también era bien conocida por los antiguos romanos que lo llevaban a su mesa.

Cristóbal Colón fue uno de los primeros europeos en encontrar-

los, los descubrió en la actual zona del Caribe, y los llamó pimientos por su sabor, parecido al de la pimienta negra europea, del género ‘piper’, en realidad sin ninguna relación botánica. Tal vez, además de confundirse respecto a la tierra que pisaba también lo hizo entre el fruto y la especia. Diego Álvarez Chanca, un médico de la segunda expedición de Colón a las Indias Occidentales en 1493, llevó los primeros pimientos chiles a España, y fue el primero en escribir sobre sus efectos medicinales un año después.

Desde México, en tiempos de la colonia española que controlaba el comercio con Asia, se extendieron rápidamente a Filipinas y desde allí a India, China, Corea y Japón. También los portugueses los obtuvieron de España y los extendieron por el mundo.



El pimiento, procedente de América Latina, pertenece a la familia de las solanáceas y en concreto al género capsicum. El pimiento es una hortaliza con un bajo aporte calórico, así como un bajo contenido en proteínas y grasas, aportando fundamentalmente hidratos de carbono y fibra. Dentro de las vitaminas, es una fuente importante de vitamina C, siendo el contenido muy elevado en los pimientos de color rojo. La vitamina C es un potente antioxidante, pero además interviene

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto
de Endocrinología y Nutrición.
Facultad de Medicina de la Uva

POTENTE
ANTIOXIDANTE

www.ienva.org



en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, por otra parte favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

Otro de los nutrientes que forma parte de los pimientos, son los carótenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunos pimientos. También es destacable el contenido en provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organis-

mo transforma en vitamina A. La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el pelo, las mucosas y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. El pimiento también aporta folatos y vitamina E.

Entre los minerales, destaca el aporte de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. No obstante, el calcio de los pimientos no presenta una gran biodisponibilidad, al compararlo con el calcio de los lácteos u otros alimentos de origen animal.

Por último, no podemos olvidarnos de la sorpresa que produce en el paladar algún pimiento. El motivo del picor de algunos pimientos es la capsaicina, según la variedad de pimiento, contiene un porcentaje u otro de esta sustancia, que es lo que provoca la sensación de calor en la boca. En resumen, los pimientos por su elevado contenido en vitaminas C y E, junto con los carotenos, se convierte en un alimento con un alto poder antioxidante, debiendo por tanto formar parte de una dieta saludable.